

## あおぞらだより

第 152 号(発行/平成 28 年 1 月)

新年のご挨拶  
年末年始の様子

### ストレス

江戸川病院院長 新村ヨシオ



作業療法作品/桃源 からはストレスチェックが制度

化された。遅きに失した感はあるが、職業性のストレスチェックに限定されても、重大な関心事となったことは、労働者を守るという意味では有意義になる。質問紙法で 57 項目からのチェックがあり、判定によって産業医が関与することになっている。しかし、正直に答えると企業への不満分子と扱われると疑心暗鬼になって、調査そのものの信頼性を疑問視する人もいっているとされている。試されることもストレスとなる。本当に個人情報を守秘義務を守れるかと不安になってストレスを感じることも考えられる。

ストレスの定義は明確なものはないが、心理的負荷と和訳されている。心理的侵襲や大きな環境の変化が生体に何らかの反応を惹き起こすものである。ス

ストレスは英語のまま使用した方が馴染める。ストレス反応としては心理的や身体的変化が連動して、自律神経が刺激される。ストレスはある事象が起こった時に、人間の感情や情動が人体に変化を与える。ストレスは社会的環境をはじめ、家庭内のことまで多岐に渡る。極端なことを言えば乳幼児期から始まる。仕付けを受けることから強制されることで、親に敵意や憎悪感を持つなど不快感情を自覚していく。親に気に入られようと、親の言質に注意を向けて期待に応えようとする。学童期から学生そして社会人になるまでストレスに直面させられる。躰や教育、そしてクラブ活動などでの人間関係などもストレスになりうる。生涯を通してストレスは誰でも受けてくるのでストレス耐性、すなわち忍耐力が身に付いてくる。

ストレスの原因となる要素をストレスラーというが、身体的なものとしては、疲労、不眠、飢餓、病気などがあり、心理的なのは緊張、不安、恐怖、興奮などである。ストレスラーを分類すると、社会的問題や職業上そして教育問題、健康問題、経済問題、地域社会問題などである。不安定な社会保障制度や不確実性、成果主義や能力主義による過重労働と不安定な身分、高学歴偏重や貧困学童、そして学級崩壊、生活習慣病や精神疾患の激増、デフレ経済と派遣社員の増加、個人主義による孤立や無関心など諸問題がある。殆どの国民や子供は現代社会においてはどれかのストレスラーに晒されている。これらのストレスを克服できた人は安定した生活を営めるのだろうが、それはごく一部の人間しかいない。

ストレスと感ずるものは個人差がある。人格も含め、人生観、職業観、価値観によっても受け止め方が違う。几帳面、真面目、繊細、良心的、義侠心、倫理的な傾向が顕著な人は、些細な事象であっても敏感に反応する。ストレスは頭の天辺から爪先までに影響を与える。知覚、すなわち痛覚、温覚、冷覚、圧覚や五感、すなわち視・聴・嗅・味・触等の感覚に違和感や異常知覚を自覚させる。疼痛、灼熱感、冷感、搔痒感、異物感、目まい、嘔気、しびれ、痛みは全身に出現する。運動麻痺や失声、記憶喪失までストレスによって消長する。人間は感情の動物なのでストレスを受け続けると心身共に不調になってくる。生体の変調はストレスが重畳した危険信号と考えるべきである。若者にはないが老人になると、能力が剥がされていく喪失体験という最大のストレスに見舞われる。個人によって感受性は差異があり、それぞれにストレスの尺度があるので、ストレスを与えないように相手を尊重する心が必要である。不用意な言葉が人にストレスを与えることを肝に銘じるべきである。

## 年頭のご挨拶

副院長 井上 雅喜

あけましておめでとうございます。

幸いにして今年の冬は、当院ではインフルエンザや感染性胃腸炎の流行に巻きこまれることもなく穏やかな新年を迎えることが出来ました。入院患者様の高齢化と共に、これらの感染症が発生しますと重症化が心配されますので、年明け以降もこのまま発生がないことを願っております。

平成 27 年度は私の精神保健指定医(精神科病院における法的手続きの資格)の更新年にあたるため、7月に1日お休みを頂いて研修を受けて参りました。研修では主に、精神保健福祉法という法律の再確認や変更点の説明が行われます。その中で、次回の法改正では「退院促進」についてこれまで以上に力を入れるという話がありました。行政側が「力を入れる」というのは、具体的に診療報酬を優遇するという意味を持ちます。逆に入院期間が長い病院は、相対的に冷遇されるという厳しい現実があります。

既に短期入院に特化した医療構造にいち早く衣替えした病院も少なくなく、多くの患者様に対してスピーディーな入院医療を提供しておられると聞きます。しかし、その種の病院で使われるクリニカルパス(標準的診療計画)の通りに経過されない患者様もいらっしゃり、その一部の方は当院へ転院して来られます。私どもとしては、このように「標準的」な流れには乗れない方々に対して、個々のご病状をよく把握した上で適切な診療ができるように心がけることが大切と考えております。

もちろん、速やかに回復された患者様については早めの退院を心がけ、必要に応じて当院デイケアなど外来での精神科リハビリのご利用もご提案して参ります。

本年は、お一人お一人の状態に合わせたオーダーメイドの医療が実践できるよう努力を続ける所存でございます。引き続き、ご指導ご鞭撻につき宜しくお願ひ申し上げます。

## 平成 28 年 新年の抱負

事務長 間中 克知

新年あけましておめでとうございます。

本年も昨年同様、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

そして、皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

平成 28 年の年頭にあたり、本年は特に身の引き締まる思いであります。

今年度は診療報酬改定が施行される年であり、診療報酬本体は 0.49%増であります。実質マイナス改定といわれ、本年も医療を取り巻く環境は非常に厳しい状況です。事務部門としては、適正な保険診療を行い適正な診療報酬を得ることが、良い医療を提供するために不可欠と考えております。

事務部門が土台を築き、医療スタッフが一致団結して、安心安全を優先し信頼される精神医療を提供し続けるよう「組織力の強化」を新年の課題としたと思います。組織は人の集団で成り立っています。人の育成、スキルの向上、経営感覚の共有、上司と部下・同僚間の連携の強化、問題の共有に対し全職員で解決に向け取り組む所存です。

また、元気に一年を過ごせますよう、皆様と健康に留意したいと思います。

当院をご利用下さいます全ての皆様へ、安心感、安全感と満足感を更にご提供・実施できるよう、取り組んでまいります。

本年も引き続き江戸川病院を宜しくお願い申し上げます。

## 感謝と願い

看護部長 関 恵美子

新年明けましておめでとうございます。

あつという間に 1 年は過ぎ、また新しい一年の始まりです。

昨年は、自身にとり体験したことのない喪失感に、心も凍りつくような年でした。命のはかなさ、残酷なまでに胸をえぐられるような悲しさ、柔らかな温かい安心と強い信頼でいつでも満たされた心を失くしてしまう苦しみ。そんな状況でも人は人に救われ、仕事に救われ、少しずつ心を取り戻す力をもらえています。「感謝」。

今年は診療報酬改定が行われ、とても厳しい状況になるでしょう。どんなに厳しくても、コンプライアンスを大事に正しい理解の下で、職責が果たせる努力を続けることが必要と考えます。

一人では達成できなくても、1+1=2 以上の結果があると言われていています。

100-1=0 の落とし穴に落ちないように…

穏やかなこころを持ち、熱い願いを胸に仲間を信じ、柔軟な考えをベースに丁寧に役割を果たしていきたいと考えています。

今年も一年宜しくお願いします。

# 年末年始の様子



←デイケア・病棟の合同レク。

12月はクリスマス会でした。みんなでカラオケ。



クリスマスということで、↑  
ケーキを召し上がりました。



↑→  
桃源忘年会。  
ビンゴ大会を  
しました。



↑病棟でもクリスマス会。  
クイズ大会の様子です。

院長からスタッフへ新年のお言葉を頂きました。  
気持ちを新たに、本年も邁進して参ります。→



## 江戸川病院 2016年1月 院内行事予定

デイケア・3-2 合同レク

1/19 (火) 14時～

E棟誕生日会・新年会

1/23 (土) 14時～ 桃源6F

編集後記：暖かい冬が続いておりますが、院内の桜は今年も元気に咲いています。桜に負けないよう一生懸命精進して参りますので、今年も一年、どうぞよろしくお願ひ致します。(医療相談室)

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・  
ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下  
さい。(内線 238)

医療法人社団全生会 江戸川病院  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702  
電話 04-7124-5511(代)  
<http://www.edogawa-hp.com>